

Saija Pitkänen

# Esiintymisjännitys voimavarana

Suoran tv-lähetyksen ihanuus ja kauheus

---

Metropolia Ammattikorkeakoulu

Medianomi

Elokuvan ja television koulutusohjelma

Opinnäytetyö

25.11.2014

Tekijä Otsikko  Sivumäärä Aika	Saija Pitkänen Esiintymisjännitys voimavarana Suoran tv-lähetyksen ihanuus ja kauheus 30 sivua + 2 liitettä 25.11.2014
Tutkinto	Medianomi
Koulutusohjelma	Elokuvan ja television koulutusohjelma
Suuntautumisvaihtoehto	Tv- ja radiolinja
Ohjaaja	lehtori Teija Voudinmäki
<p>Tämän opinnäytetyön lähtökohtana oli selvittää, miten esiintymisjännityksen saa valjastettua voimavaraksi. Työssä keskitytään tutkimaan tv-esiintyjän kokemaa jännittämistä suorassa tv-lähetyksessä: mistä suoran lähetyksen lataus ja intensiteetti syntyvät, ja mikä sen tekemisessä kiehtoo? Työtä varten haastateltiin näyttelijää, joka antaa esiintymisvalmennusta, sekä kahta toimittajaa, jotka ovat tehneet satoja suoria lähetyksiä erilaisissa ajan-kohtaisohjelmissa. Aineistoa analysoidaan teemoittelemalla.</p> <p>Opinnäytetyön alussa selvitetään, mistä jännittäminen alunperin johtuu ja onko se kuitenkin tärkeä ja luonnollinen osa esiintymistä. Vaikka syiden selvittäminen ei poista itse ongelmaa, se auttaa ymmärtämään jännitykseen reagoimista ja tuntemuksia paremmin. Tämän avulla voi kehittää erilaisia työkaluja oman jännittämisen hallintaan ja jännityksen valjastamista positiiviseksi voimaksi.</p> <p>Neljännessä luvussa käydään läpi konkreettisesti suoran lähetyksen vaativuutta: mitä kaikkea toimittajalta vaaditaan, ja mitä eri asioita tulee ottaa huomioon työskennellessä suorassa lähetyksessä? Tavoitteena on korostaa, että työ opitaan tekemällä ja epäonnistumista on turha pelätä.</p> <p>Viidennessä luvussa selvitetään läsnäolon, karisman ja esiintymisjännityksen suhdetta toisiinsa. Oleellista on löytää itselle luonnollinen rooli, joka sopii myös ohjelman luonteeseen. Itselle sopivasta roolista voi olla erityistä apua esiintymisjännityksen hallinnassa.</p> <p>Kuudennessa luvussa käydään läpi esiintymisjännityksen hallintakeinoja, jotka nousivat esiin haastatteluista. Aineistosta löytyi monia yhteisiä tekijöitä. Samoin palautteen saaminen koettiin ensiarvoisen tärkeäksi oman kehittymisen kannalta. Luottamusta työtiimiin ja toisten työpanoksen arvostamista pidettiin oleellisina seikkoina esiintymisjännityksen purkamisessa ja siitä puhuttaessa.</p> <p>Yhteenvedossa kiteytetään esiintymisjännityksen valjastaminen voimaksi, joka valmistaa esiintyjää koitokseen. Jännitystä tulisikin vaalia ja nähdä se voimien keruuna eikä heikkoutena.</p>	
Avainsanat	Esiintymisjännitys, suora lähetys, läsnäolo, voimavara

Author Title Number of Pages Date	Saija Pitkänen Stage Fright as a Strength - The Beauty and Horror of a Live TV Broadcast 30 pages + 2 appendices 25 November 2014
Degree	Bachelor of Arts
Degree Programme	Film and Television
Specialisation option	Television and Radio Broadcasting
Instructor	Teija Voudinmäki, Senior Lecturer
<p>The purpose of this Bachelor's thesis is to clarify how stage fright can be turned into a strength. The work investigates the excitement experienced by TV performers in a live broadcast: where do the energy and intensity come from and what is the magic of a live show? These questions are answered by three interviewees: an actor, who gives performance coaching and two journalists, who have done hundreds of live TV broadcasts in different current affairs programs. The research data are discussed under different themes.</p> <p>The thesis researches the underlying reasons for stage fright and determines whether it is after all an important and natural part of performing. Clarifying the reasons does not remove the problem itself, but it helps to better understand the reactions and feelings related to stage fright. With this, different tools for controlling stage fright and harnessing it into a positive force can be developed.</p> <p>The fourth chapter reviews the demanding nature of a live broadcast: what is required from a journalist and what needs to be taken into consideration when working in a live broadcast?</p> <p>The fifth chapter explains the presence, charisma and stage fright in relationship to each other. It is essential to find yourself a natural role, which is also suitable for the nature of the program. The appropriate role may greatly facilitate the management of stage fright.</p> <p>The sixth chapter discusses the similarities between the tools for stage fright management that were mentioned in the interviews. Also, receiving feedback was considered of paramount importance for self-development. However, there is a time and place for giving and receiving feedback. Confidence in the work team and the appreciation of each other's efforts were considered to be essential factors in overcoming stage fright and when talking about it.</p> <p>The conclusion explains how stage fright can be used as a strength that prepares the performer for the live show. The stage fright should be cherished and not regarded as a weakness.</p>	
Keywords	stage fright, live broadcast, presence, strength

## Sisällys

1	Johdanto	1
2	Tutkimusmenetelmä	2
3	Esiintymisjännitys ja sen syyt	4
3.1	Primitiivinen alkuperä	7
3.2	Hylätyksi tulemisen pelko	8
3.3	Omien ajatusten vaikutus	9
4	Suoran televisiolähetyksen vaativuus	10
5	Esiintymisjännitys ja läsnäolo	14
6	Esiintymisjännityksen hallintakeinoja	17
6.1	Armeliaisuus	17
6.2	Ajoittaminen	18
6.3	Toisto	20
6.4	Hyväksyminen	21
6.5	Valmistautuminen	21
6.6	Rentoutumistekniikka	22
6.7	Turvamaneerit	24
7	Jännityksen purkaminen	25
8	Yhteenveto	28

## Liitteet

Liite 1. Haastattelukysymykset toimittaja Mikko Kekäläiselle ja toimittaja Markus Liimataiselle

Liite 2. Haastattelukysymykset näyttelijä Kari Ketoselle

## 1 Johdanto

Tämän opinnäytetyön tavoitteena on selvittää esiintymisjännittämisen kokemusta suorassa tv-lähetyksessä sekä sen hallintakeinoja. Mistä jännittäminen johtuu, miten se ilmenee ja miten sitä voi hallita? Vaikka syiden selvittäminen ei poista itse ongelmaa, se voi auttaa ymmärtämään omaa reagoimista ja tuntemuksia paremmin ja näin edesauttaa oman jännittämisen hallintaa. Muusikoiden ja näyttelijöiden keskuudessa esiintymisjännitys on tutumpi ilmiö, mutta opintojeni ohella huomasin, että tv-esiintyjän jännittämisestä puhuttiin todella vähän, jos ollenkaan. Kuitenkin toimittajan ammatissa kameroiden edessä työskentely on esityksellinen tilanne ja esiintymisjännityksen kohtaamisesta olisi hyvä puhua avoimesti.

Tutkimusmenetelmänäni olen käyttänyt triangulaatiomenetelmää, jossa yhdistetään kirjallista aineistoa sekä haastatteluiden kautta saatua tietoa. Tarkoitukseni on saada konkreettinen ja haastateltavien kokemuksiin ja tietoon perustuva opinnäytetyö, jota voisi käyttää eräänlaisena oppaana tai käsikirjana esiintymisjännityksen tunnistamiseen ja hallintaan. Olen rajannut tutkimukseni koskemaan televisiossa suorana lähetettäviä ajankohtaisohjelmia sekä tv-esiintyjän kokemaa jännittämistä.

Televisio on lumonnut katsojat ensi silmäyksestä lähtien. Se jakaa tietoa, kertoo tarinoita ja visualisoi maailmamme. Koko olemassaolonsa aikana se on informoinut ja viihdyttänyt katsojia ja täten täyttänyt monia erilaisia tarpeitamme. Tänä päivänä televisio on itsestäänselvyys, jonka satoja kanavia voi katsella ajasta ja paikasta riippumatta. Sisältö koostuu erilaisista ohjelmista, kuten televisiosarjoista, urheilulähetyksistä, dokumenteista, elokuvista, ajankohtaisohjelmista ja uutisista. Televisiossa esitettävät ohjelmat lähetetään joko suorana tai etukäteen nauhoitettuina. Kun ohjelmat nauhoitetaan, ne leikataan myöhemmin esityskuntoon, kuten elokuvat ja monet draamasarjat. Runsaasta kuvausmateriaalista kootaan esimerkiksi puolen tunnin pituinen pätkä. Kuitenkin suuri osa varsinkin ajankohtaisohjelmista esitetään suorana.

Ajankohtaisohjelmat ovat kautta aikojen olleet suosituinta antia televisiossa. Hyvä ajankohtaisohjelma herättää tunteita ja ajatuksia, taustoittaa juuri tällä hetkellä pinnalla olevia asioita ja vie keskustelua eteenpäin. Yksi suosion salaisuudesta on ehdottomasti se, että ajankohtaisohjelmia tehdään suorana. Ohjelmaa tehdään reaaliajassa, tässä ja nyt.

Suora lähetys tuo ohjelmaan aina tervetullutta jännitystä. Suoran ajankohtaisohjelman toimittajalle tilanne on usein hyvin intensiivinen ja latautunut. Studiossa on monta eri tekijää, jotka täytyy huomioida ja hallita. Yksi iso tekijä on toimittajan kokema esiintymisjännitys. Riippuen ajankohtaisohjelman luonteesta juontaja voi olla yhtä isossa roolissa kuin itse ohjelma. Koko ohjelma saattaa olla nimetty vetäjän mukaan.

## 2 Tutkimusmenetelmä

Aineistonhankinnassa olen käyttänyt triangulaatiomenetelmää, jossa yhdistetään haastatteluja ja kirjallista materiaalia. Samaa tutkittavaa ilmiötä lähestytään monelta eri suunnalta. Haastattelumenetelmänä käytin teemahaastattelua. Teemahaastattelu on keskustelunomainen haastattelumenetelmä, joka on yksi laadullisen tutkimuksen tiedonkeruumenetelmistä. Teemahaastattelussa on enemmän ennalta määriteltä rakennetta kuin avoimessa haastattelussa, mutta väljempi rakenne kuin strukturoidussa eli lomakehaastattelussa. (Hirsjärvi & Hurme 2001, 47–48.)

Määrittelin kysymykset ennalta, mutta vaihtelin niiden sanamuotoja ja järjestystä tilanteen mukaan. Puolistrukturoiduille menetelmille on ominaista, että jokin haastattelun näkökulma on lyöty lukkoon, mutta ei kaikkia. Teemahaastattelulla on se etu, että se ei sido haastattelua tiettyyn leiriin, eikä se ota kantaa haastattelukertojen määrään tai siihen, miten ”syvälle” aiheen käsittelyssä mennään. Oleellisinta on se, että yksityiskohtaisten kysymysten sijaan haastattelu etenee tiettyjen teemojen varassa. Tämä tuo tutkittavien äänen kuuluviin. Teemahaastattelu ottaa huomioon sen, että ihmisten tulkinnot asioista ja heidän asioille antamansa merkitykset syntyvät vuorovaikutuksessa. (Hirsjärvi & Hurme 2001, 47–48.)

Teemahaastattelu on mielestäni sopiva tiedonhankinnan tapa opinnäytetyötäni varten, koska tarkoitukseni on pitäytyä selkeästi aiheen sisällä, mutta antaa joustoa itse haastattelutilanteessa. Tällöin jää mahdollisuus tarttua ja syventyä myös sellaisiin seikkoihin, jotka ilmenevät vasta haastattelun aikana. Haastattelin työtäni varten näyttelijä Kari Ketosta, toimittaja Markus Liimataista ja juontaja Mikko Kekäläistä. Haastattelut tehtiin syksyllä 2013. Haastatteluaineiston analysoimisessa olen käyttänyt teemoittelua: olen jakanut haastattelussa esiin nousseita esiintymisjännityksen hallintakeinoja seitsemään eri teemaan.

Kari Ketonen on 42-vuotias teatteritaiteen maisteri, käsikirjoittaja, kouluttaja ja psykoterapeutti. Häneltä kysyin esiintymisjännittämisestä yleisellä tasolla sekä läsnäolon merkityksestä esiintymistilanteessa. Näyttelijänä hänellä on omakohtaisia kokemuksia esiintymistilanteista teatterilavalta ja televisiosta. Toimiminen kouluttajana ja psykoterapeuttina antaa mielestäni hyvän pohjan esiintymisjännittämisen kohtaamiseen ja sen käsittelemiseen.

Mikko Kekäläinen on 36-vuotias filosofian ylioppilas ja työskentelee Yleisradiossa. Hän on juontanut suorana lähetettävää viihteellistä keskustelu- ja ajankohtaisohjelmaa *Puoli seitsemän* vuodesta 2009. Hän on opiskellut puheviestintää Jyväskylän yliopistossa ja toiminut myös esiintymis- ja viestintäkouluttajana. Hänellä on takanaan satoja suorita lähetyksiä niin radiossa kuin televisiossa.

Markus Liimatainen on 36-vuotias medianomi. Hän työskentelee Yleisradiossa ja on toimittanut inserttejä, lukenut uutisia sekä vetänyt monia suorita keskusteluohjelmia televisiossa. Tällä hetkellä hän työskentelee A-studion toimituksessa. Hän on myös toiminut kouluttajana Metropolia Ammattikorkeakoulussa tv- ja radiolinjalla. Erilaisten asiaohjelmien toimittajana hänellä on monenlaista kokemusta ja asiantuntemusta juuri suorien lähetysten tekemisestä.

Näiden kokijoiden kautta pyrin saamaan edustavan ja hyvän kuvan jännittämisestä ja sen ilmenemismuodoista juuri suorassa tv-lähetyksessä. Työni tarkoituksena on antaa vinkkejä jännityksen hallintaan ja arvioida sen roolia esiintymistilanteessa.

Teoriapohjana käytän Päivi Arjaksen teoksia *Iloa esiintymiseen – muusikon psyykkinen valmennus* (1997) ja *Muusikoiden esiintymisjännitys, Tapaustutkimus klassisen musiikin ammattiopiskelijoiden jännittäjätyypeistä ja esiintymisvalmennuksen kurssikokemuksista* (2002). Päivi Arjas suoritti filosofian tohtorin tutkinnon Jyväskylän yliopistossa aiheenaan muusikoiden esiintymisjännitys.

Toisena teoriapohjana käytän Glenn D. Wilsonin teosta *Esittävän taiteen psykologia* (1994). Kirjassa käydään läpi, miten esiintymisjännityksestä voidaan selvittää saavuttaen paras mahdollinen tulos. Käytän myös muuta alan kirjallisuutta ja aiheesta kirjoitettua.

Musiikki- tai teatteriesitys ja suoran lähetyksen tekeminen eivät ole aivan samanlaisia tapahtumia, mutta niillä on myös paljon yhteistä. Kummassakin altistutaan esiintymisti-

lanteelle, jossa niin sanotusti uusintaottoa ei voida tehdä. Studioyleisön edessä juontaminen on esityksellinen tilanne, ja ilmassa on hyvää, positiivista jännitystä. Vaikka suorassa lähetyksessä ei aina ole yleisöä paikan päällä, tunnelma on silti hyvin tiivis punaisen valon syttyessä suoran lähetyksen merkiksi.

Tärkeää on erottaa esiintymispelko esiintymisjännittämisestä. Esiintymispelkoon täytyy usein hakea ulkopuolista apua joko terapiasta tai lääkkeistä. Esiintymispelkoisen ramppikuume on niin korkea, että esiintyminen ei oikeastaan onnistu lainkaan vaan lamauttaa henkilön täysin. Tämä opinnäytetyö keskittyy esiintymisjännittämisen kuvaamiseen ja sen valjastamiseen voimavaraksi.

### **3 Esiintymisjännitys ja sen syyt**

”Jännittääkö?” Tämän kysymyksen kuulee usein ennen h-hetkeä. Monet ammatikseen esiintyvät sanovat, että työ voisi olla helpompaa ilman tihentyvää sydämensykeä, käsien tärinää ja äänen värinää. Mutta onko jännitys tärkeä osa esiintymistä?

Esiintymisjännitys ilmenee monin eri tavoin, ja se on kokonaisvaltainen kokemus. Syke nousee sekunnissa sataan, mahassa velloo, kädet hikoilevat ja hengitys salpautuu. Lähes puolet kaikista esiintyjistä kokee ramppikuumetta ja joskus siinä määrin, että se vaarantaa heidän uransa. Esiintymiseen sisältyy tunne tarkastelun kohteena olemisesta ja todennäköisestä epäonnistumisesta sekä tietoisuus pelkoon liittyvistä adrenaliinin vaikutuksista, muun muassa hikoilusta, änkyttämisestä ja kyvyttömyydestä ajatella selkeästi. (Wilson 2003, 199.)

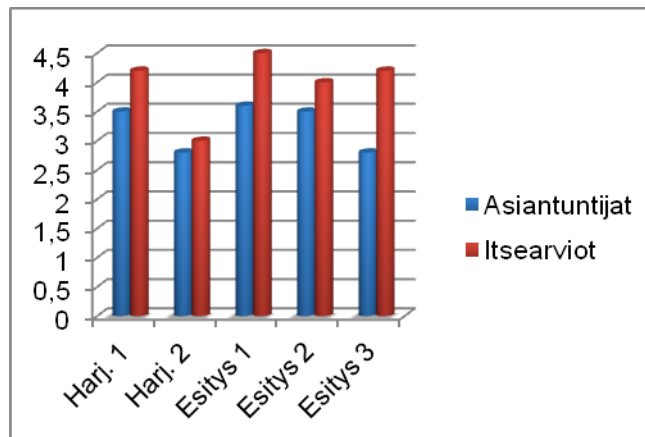
Jännittäminen ei kuitenkaan aina haittaa esitystä. Tietty määrä tunnekiillotusta on tavallisesti hyödyksi esitykselle. Tämä pätee jopa sellaisiin jännitystasoihin, jotka esiintyjästä itsestään tuntuvat epämiellyttäviltä ja ei-toivotuilta. (Wilson 2003, 199.)

Konijn (1991) on osoittanut empiirisesti jännittämisen suotuisan vaikutuksen esitykseen. Hän tutki neljän hollantilaisen harrastajanäyttelijän sydämensykeä heidän harjoitellessaan ja esittäessään tunnin kestävästä näytelmästä. Näyttelijöiden sydämensyketä seurattiin jatkuvasti heidän kahdessa harjoituksessaan ja kolmessa varsinaisessa esityksessä. Jokaisen esiintymiskerran laadusta ja koetun stressin tasosta hankittiin itsearviot, ja neljä asiantuntija-arvioijaa arvioi näyttelijät itsenäisesti käyttäen samoja kyselylomakkeita. (Wilson 2003, 199–201.)

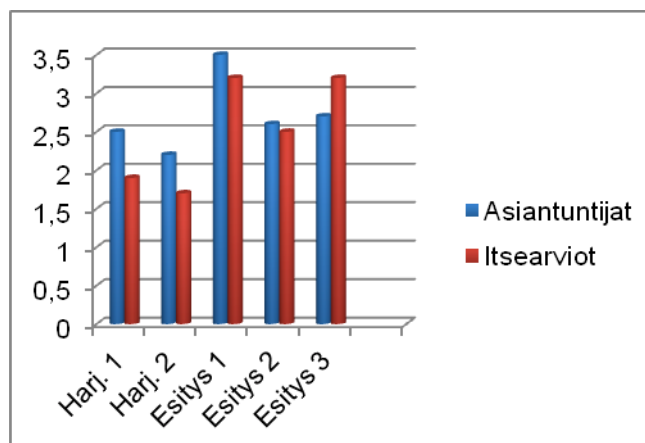


Syketiedot osoittivat, että yleisön läsnäolo lisäsi näyttelijöiden tunnekiihotusta harjoituksiin verrattuna. Hermostuneisuuden merkit olivat esityksissä paljon suuremmat kuin harjoituksissa. Kuitenkin sekä näyttelijät että ulkopuoliset tuomarit arvioivat esityksen laadun korkeammaksi, kun yleisö oli läsnä. Itse asiassa stressi ja laatu näyttivät korreloivan keskenään positiivisesti. (Wilson 2003, 199–201.)

#### LAATU



#### STRESSI



Kuvio 1: Suorituksen laatu sekä stressin määrä asiantuntijoiden ja näyttelijöiden itsensä arvioimana saman näytelmän kahdessa harjoituksessa ja kolmessa esityksessä (Konijn 1991, Wilson 2003, 200.)

Tämän perusteella voidaan ajatella, että jännitys parantaa esiintymistä, kunhan energiataso ei nouse liian korkeaksi eikä kestä liian kauan. Tunnekiihotuksen mennessä liian pitkälle se heikentää suoritusta. Seuraavassa kolme olosuhdetta, joissa tunnekiihotus voi mennä liian pitkälle:

#### 1. Tehtävän suorittajan piirreahdistus

Se on esiintyjän rakenteellinen ja opittu taipumus ahdistua reaktiona sosiaalisiin stressitilanteisiin. Se saattaa heijastaa liian herkästi reagoivaa sympaattista hermostoa tai alhaista itsetuntoa tai näiden yhdistelmää. Toiset yksilöt ovat luonteenomaisesti toisia herkempiä kielteiselle arvioinnille ja epäonnistumisen pelolle. Steptoe ja Fidler (1987) ovat osoittaneet, että esiintymisjännitys liittyy yleiseen neuroottisuuteen, mutta erityisesti sosiaalisiin fobioihin. Tällä on paljon yhteistä julkisen nöyryytyksen kanssa.

#### 2. Tehtävän hallitsemisessa saavutettu taso

Luonteeltaan helppo tai hyvin valmisteltu esitys ei ole yhtä altis liiasta jännittämisestä johtuvalle häiriölle kuin monimutkainen tai liian vähän harjoiteltu. Yksinkertaisten ja hyvin harjoiteltujen tehtävien suorittaminen paranee stressipitoisissa ja tunnekiihotusta aiheuttavissa olosuhteissa. Monimutkaisia ja huonosti valmistetuja tehtäviä ei suoriteta yhtä tehokkaasti emotionaalista stressiä aikaansaavissa tilanteissa.

#### 3. Vallitsevan tilannestressin määrä

Optimaalisen tason ylittävän tunnekiihotuksen määrä saavutetaan nopeammin, kun sosiaaliset tai ympäristön aiheuttamat paineet ovat korkeammat. Esimerkiksi koe-esiintymisissä, kilpailuissa tai julkisissa esiintymisissä. (Wilson 2003, 201.)

Näiden kolmen tekijän vuorovaikutuksesta riippuu, haittaako jännittäminen suoritusta. Erittäin paljon jännittävät yksilöt suoriutuvat parhaiten, kun työ on helppoa ja tilanne rentoutunut. Vähemmän jännittävät suoriutuvat silloin paremmin, kun työ on heistä haastavampaa ja heillä on vaativa yleisö. Paljosta jännityksestä kärsivän esiintyjän tulisi pohtia, onko hänen ramppikuumeellaan järkipäistä pohjaa ja kertooko se jotain hyödyllistä. (Wilson 2003, 202.)

Miksi me sitten jännitämme? Esiintymisjännittämisen syitä on pyritty selittämään monella eri tavalla. Sitä voidaan pitää synnynnäisenä taipumuksena vältellä sosiaalisia tilanteita, mutta yleensä sitä pidetään enemmänkin opittuna asiana. Oppiminen on tapahtunut vuorovaikutuksessa ympäristön kanssa. Henkilön aikaisemmillä esiintymiskokemuksilla on iso merkitys. Jos muistot ovat positiivisia ja palkitsevia, niin viestintä yhdistetään miellyttävyyteen ja kokemukset innostavat uuteen tilanteeseen. Jos taas muistot ovat negatiivisia, niihin yhdistyy paha olo ja esiintymistilanteita yrittää jopa välttää.

Päivi Arjas jakaa teoksissaan *Iloa esiintymiseen* (1997) ja *Muusikoiden esiintymisjännitys* (2002) jännittämisen syyt kolmeen eri teoriaan: kehitysopillisiin, tunne-elämän kehittymiseen perustuviin sekä kognitiivisiin teorioihin.

### 3.1 Primitiivinen alkuperä

Kehitysopillinen teoria painottaa esiintymisjännityksen primitiivistä alkuperää. Kun ihminen joutuu uhkaavaan tai pelottavaan tilanteeseen, ilmenee fyysisiä oireita. ”Taistele tai pakene” –mekanismi erittää adrenaliinia elimistössä ja auttaa aisteja toimimaan terävämmiin. Elimistö valmistautuu maksimaaliseen suoritukseen, ja oireiden on tarkoitus auttaa selviytymään vaaratilanteesta ja mahdollisista fyysisistä vaurioista. Ääreisverenkierto hidastuu ja lisää lihasten jännitystä. Molemmista on haittaa esiintymistilanteessa. Tällaista vaaran ennakointia kutsutaan signaaliahdistukseksi, ja se saa elimistön varautumaan paljon lihasvoimaa tai aivokapasiteettia vaativaan suoritukseen. (Arjas 2002, 26–27.)

Ongelma syntyy siitä, että pohjimmiltaan ihmisen somaattinen järjestelmä on varustautunut äärimmäistä fyysistä voimankäyttöä ja suhteellisen yksinkertaista kognitiivista prosessointia vaativaan vaaran kohtaamiseen (Arjas 2002, 27).

Kari Ketosen mukaan jännityksen tunne on ristiriitainen:

Fyysisesti jännitys tuntuu adrenaliinin tasaisena virtana, kuin kehossa olisi jotain myrkyä. Jos samanlainen olo tulisi keskellä päivää ilman mitään syytä, niin varmasti lähtisi lääkäriin. Tiettyyn tasoon asti jännitys koetaan energisoivana, lievästi hihityttävänä tunteena. Se piristää ja auttaa näkemään, kuulemaan, ajattelemaan sekä reagoimaan nopeammin. Mutta kun se ylittää tietyn kynnyksen, se muuttuu ahdistukseksi. Silloin jännitys koetaankin yhtäkkiä jumittavana ja hyvin epämiellyttävänä. Tilanteesta haluaa pois. Toivoo, että voi kun tämä olisi jo ohi. (Ketonen, haastattelu 30.8. 2013.)

Kun paniikki ottaa vallan, voi olla vaikea saada sanaa suusta. Lihakset jännittyvät ja improvisointi voi tuntua mahdottomalta. Muisti voi tehdä tepposet. Vaikka olisi tehtävään valmistautunut etukäteen huolellisesti, voi tuntua siltä, että pää on aivan tyhjä. Jännitys voi viedä huomion esitettävästä asiasta ja puurouttaa ajatukset.

Tilannetta rentouttaa se, että tunnistaa oman tavan jännittää. Kun tunne tulee tutuksi, suhtautuu siihen levollisemmin. Tämä auttaa siihen, että epämiellyttävä jännittäminen ei kestä liian kauan, vaan muuttuu energiaa ja potkua antavaksi voimaksi.

### 3.2 Hylätyksi tulemisen pelko

Tämä tunne-elämän kehitykseen perustuva teoria perustuu alitajuisen pelkoon hylätyksi tulemisesta, joka ilmenee jo vauvalla. Tämän tunteen juuret ovat siis syvällä. Pieni vauva pelkää hylkäämistä, koska hänen koko elämänsä on kiinni aikuisen huolenpidosta. Aikuisena hylätyksi tulemisen pelko saa mitä erilaisimpia ilmenemismuotoja: pelkoa ystävän tai kumppanin uskollisuudesta, pelkoa työyhteisön ulkopuolelle joutumista yms. (Arjas 1997, 17.)

Myös esiintyjä voi alitajuisesti miettiä suoritustaan hylätyksi tulemisen lähtökohdista: ”Kukaan ei välitä minusta, jos epäonnistun.” Esiityksen epäonnistumisen pelko voi kokemuksen tasolla olla pelkoa henkilökohtaisesta katastrofista. Tällöin esiintyjä epäonnistuu mielestään ihmisenä, vaikka todellisuudessa vain yksittäinen suoritus olisi epäonnistunut. Esiintymiseen kohdistuva arvostelu koetaan helposti omaan minään kohdistuvana. (Arjas 1997, 18.)

Huono itsetunto kuuluu suurimpiin jännitysongelmia aiheuttaviin tekijöihin. Itsetunto-ongelmat juontavat syvältä kasvamisen ja kasvatuksen varhaisista vuosista. (Arjas 1997, 18.)

Kari Ketosen mielestä esiintyjä haluaa kokea tulleen hyväksytyksi yleisön edessä:

Esiintymiseen liittyy halu saada hetkellinen voimakas hyväksyntä, joka on tavallaan huomiota ja positiivista palautetta isolta joukolta ihmisiä nopeasti. Jos en saa sitä, niin en ole mitään tai olen kelvoton. Jollain tavalla kaikille, jotka päätyvät esiintymään ammatikseen, kaikille joille se esiintymisen komponentti siinä ammatissa on houkutteleva edes jollain tavalla, niillä on jokin tällainen täyttymätön tarve sisällään. Mutta se saattaa muuttua ajan kanssa. (Ketonen, haastattelu 30.8.2013.)

Muiden ihmisten arvostelulle ja mielipiteille voi antaa aivan liian paljon painoarvoa. Omaan suoritukseen ei ole tyytyväinen ennen kuin joku muu sanoo, että hyvin meni. Olisi tärkeää osata antaa itselleen kannustavaa palautetta ja myös palkita itseään.

Samoin itsensä arvostelu saattaa olla liian ankaraa. Kokemus siitä, että esimerkiksi vain yksi takelteluvirhe juonnossa pilaisi koko tunnin ohjelman voi olla lamauttava. Epärealistinen hyväksytyksi tulemisen tarve saa ihmisen ajattelemaan, että hän on arvokas vain ollessaan täydellisen pätevä, virheetön ja erehtymätön.

### 3.3 Omien ajatusten vaikutus

Tämä kognitiivinen teoria painottaa ihmisen omien ajatusten vaikutusta jännitykseen. Monet ihmiset pelkäävät sitä, mitä voisi tapahtua, sen sijaan, mitä todella tapahtuu. Itse luodut kauhukuvat esiintymistilanteesta saattavat olla suurin esitystä haittaava tekijä. Mielikuvien vaikutus siirtyy tunteiden kautta fyysiseen olemukseen. Myös omasta jännityksestä johtuvat fyysiset oireet aiheuttavat huolta. Yksi jännittämisen petollisista puolistista on, että se saa ihmisen menettämään suhteellisuudentajunsa. (Arjas 1997, 19–21.)

Kari Ketonen uskoo, että kaikista ihmisen vastoinkäymisistä varsinainen ongelma on vain kolmasosa kokonaisongelmaa. Sen päälle tulee kerrannaisongelma siitä, miten suhtaudumme alkuperäiseen ongelmaan:

Esiintymisjännitys esimerkiksi rumpuja soittaessa voi olla ongelma, koska se tuottaa kämmenten hikoilua siinä määrin, että kapulat lipeää tai motoriikka kärsii. Mutta sitten tulee vielä kerrannaisongelma: ei kai kukaan huomaa ja miksi minä olen tällainen, että jännitän. Itsesyytöksen ja muihin heijastetun kollektiivisen häpeän kuvia, että nyt sinä olet vähän heikko, kun siellä jännität. (Ketonen, haastattelu 30.8.2013.)

Esiintymistilanteessa itsensä tarkkailu saattaa olla huipussaan. Jännittäjä keskittyy liiaksi omaan suoritukseensa ja olemukseensa eikä vuorovaikutustilanteeseen, läsnä oleviin ihmisiin tai käsiteltävään asiaan. (Saksala 2012, 261.) Asiat, jotka itsestä saatavat tuntuvat suurilta, esimerkiksi punastuminen, näyttävät todellisuudessa pieniltä. Usein muut eivät edes huomaa, että esiintyjä kärsisi mistään fyysisistä oireista. Sekin on hyvä huomioida, että yleisö on luonnostaan esiintyjän puolella ja toivoo tämän onnistuvan.

Jännityksen tunnetta ja siihen liittyviä kehon muutoksia ei voi oikeastaan hallita tietoisesti. Mitä enemmän ihminen pyrkii niitä peittelemään tai hallitsemaan, sitä voimakkaammaksi reaktio saattaa muuttua.

Oman kehon tuntemukset säikäyttävät monia aivan turhaan. Sillä on myös erittäin iso merkitys, kuinka fyysisiin oireisiin suhtautuu ja kuinka niitä tulkitsee. Vapina ja hikoilu eivät ole suorassa yhteydessä esiintymisen onnistumiseen. Kielteinen tulkinta tarkoittaa, että esiintyjä ajattelee niiden merkitsevän selvää epäonnistumista. Myönteinen suhtautuminen tarkoittaa, että samat oireet ovat merkki siitä, että esiintyminen onnistuu ja että on valmistautumassa tekemään parhaansa.

#### **4 Suoran televisiolähetysten vaatavuus**

Suoran televisiolähetysten juontajalla on paljon totutteleminen. Liikkuvat kamerat ja kameramiehet, korvanappiin tulevat ohjeet, prompterin eli tekstinlukulaitteen seuraaminen, studio-ohjaajan käsimerkit, oikean katseensuunnan löytäminen, mahdollisen tabletitietokoneen hallinta sekä tviitteihin reagoiminen. Sitten on sisäistettävä ohjelman tavoite ja se, mitä kysytään vierailta. Ovatko kysymykset riittävän hyvin muotoiltuja, napakoita ja olennaisia? Mihin suuntaan viedä ohjelmaa, kuinka pysyä aikataulussa, miten puhua selkeästi ja tehokkaasti? Kaiken tämän keskellä tulisi olla rento, läsnä oleva katsojille ja hallita oma esiintymisjännitys.

Suorat lähetykset ovat kuuluneet television suosituimpiin ohjelmaformaatteihin. Television alkuaikoina ei ollut edes mahdollista käyttää kuvanauhoitusta. Nauhurit tulivat käyttöön 1960-luvulla. Elokuvat voitiin kuvata vaikka vain yhdellä kameralla ja koota myöhemmin leikkauspöydällä kokonaiseksi tarinaksi. Useamman kameran yhtäaikainen käyttö tuli tarpeelliseksi ja välttämättömäksi vasta televisiotuotannoissa. (Korvenoja 2004, 12.)

Suoraa lähetystä tehtäessä televisiostudioissa käytetään monikameratekniikkaa. Se tarkoittaa sitä, että kolmesta viiteen kameraa kuvaa samaa tilannetta eri kulmista. Näiden tuottama kuva leikataan simultaanisesti yhtenäiseksi kuvavirraksi kuvatarkkaamossa. (Saksala 2012, 85.) Studioissa voi olla myös miehittämättömiä robottikameroita, joita käytetään esimerkiksi uutislähetyksissä.

Monikameramenetelmällä voidaan tehdä kokonainen ohjelma saman tien valmiiksi, kun taas yksikameratoteutus edellyttää ohjelman leikkaamista jälkikäteen. Näiden toteutusten välimuotojakin käytetään. Esimerkiksi jos kuvataan usealla kameralla niin, että kukin kamera nauhoittaa oman kuvansa, saavutetaan kuvaustilanteessa monikameratuo-

tannon nopeus. Tällainen työtapa vaatii leikkausvaiheen samalla tavalla kuin yksikameratoteutuskin. Nauhoitettavia ohjelmiakin tehdään usein suoran lähetyksen kaltaisesti. (Korvenoja 2004, 10.)

Suoria tv-lähetyksiä leikataan ”lennossa” sähköisen leikkauspöydän avulla reaaliaikaisesti lähetyksen aikana. Monikameratyössä kameroiden kuvien rytmittäminen vaatii suunnittelua niin, että kamerat ehtivät tarvittaessa väistää toisen kameran kuvasta pois.

Monikameratuotanto on kuitenkin kallista, koska kalusto on raskasta ja henkilöstöä tarvitaan runsaasti. Tarvitaan myös paljon tilaa. Valaistuksen ja äänen kanssa joudutaan kameratuotannossa usein tekemään kompromisseja, samoin kuvauskulmien valinnassa. Toisaalta suorassa lähetyksessä jälkikäsitellyresursseja ei tarvita lainkaan. (Korvenoja 2004, 13–14.) Keskusteluohjelmiin kutsutut vieraat ja julkisuuden henkilöt esiintyvät usein ilmaiseksi. Tämä alentaa osaltaan tuotantokustannuksia. Varsinkin julkisuuden henkilöt mainostavat viimeisimpiä tuotoksiaan, elokuvia, levyjä tai muita projekteja.

Studiassa työskentelee ohjelman luonteesta riippuen usein kolme kameramiestä, valomiehet ja studio-ohjaaja. Studio-ohjaajan tehtäviin kuuluu näyttää toimittajalle käsi-merkein, mikä kamera lähettää ulosmenevää kuvaa.

Kameraan syttyy valo, kun sen kuvaa käytetään. Kameraan katsominen juontaessa vaatii aloittelevalta toimittajalta harjoitusta. Kontakti otetaan yleisöön usein katsomalla suoraan kameraan. Sen sijaan, että katsoo kameran linssiin, voi ajatella että katsojat ovatkin pienen ovisilmän takana omalla kotisohvalla. Kun katsoo linssin ohi syvemmälle toiseen ulottuvuuteen, katse on luonnollisempi ja olo voi olla levollisempi. (Saksala 2012, 85.)

Tämä on kuitenkin makuasia. Monia suoria lähetyksiä juontanut toimittaja Mikko Kekäläinen kokee, että puhuu vain kameralle. Hän ei näe kotisohvaa kameran takana. Keskusteluissa vältetään katsomasta suoraan kameraan, vaan katse pidetään keskustelukumppanissa (Kekäläinen, haastattelu 2013.)

Aloitteleva juontaja tarvitsee paljon harjoitusta saadakseen kameratyöskentelynsä sujumaan luontevasti ilman harhailevaa katsetta tai väärään kameraan tuijottamista. Ka-

merasta toiseen siirtyminen voi olla aluksi hankalaa. Pienikin viive saattaa tuntua haparoinnilta. Uudelle juontajalle täytyykin tarjota riittävästi aikaa harjoitteluun. (Saksala 2012, 85-86.)

Studion kuvatarkkaamo tai ohjaamo on suoran lähetyksen päämaja. Siellä työskentelevät tv-ohjaaja, kuvaussihteeri ja videomikseri. Monikameratuotannossa ohjelman äänen laatua tarkkaillaan äänitarkkaamossa. Jokaisella on erittäin tärkeä tehtävä, jotta ohjelmasta tulee kotikatsomoissa selkeä kokonaisuus. Havainnointi ja nopea reagointi ovat ensiarvoisen tärkeitä ominaisuuksia, joita studiossa työskentely vaatii.

Suorassa lähetyksessä tavoitteena on luonnollisesti kaiken onnistuminen täydellisesti. Suoranomainen nauhoitus ei olennaisesti eroa suorasta lähetyksestä, koska siinäkään ei yleensä tehdä uusintaotoksia kuin aivan pakottavasta tarpeesta. Usein suoranomaiset nauhoitukset tehdään sellaisissa ohjelmissa, missä tilannetta ei voi uusida. Tällaisia ovat esimerkiksi urheilutapahtumat, monet keskustelut ja visailut. (Korvenoja 2004, 22.)

Suorat lähetykset ovat oikeastaan ainoa oikea tapa tehdä ajankohtaisohjelmia. Television ajankohtaisohjelmien tarjonta on Suomessa laadukasta. Suurin osa laadukkaista ajankohtaisohjelmista tulee Yleltä. Ajankohtaisohjelmien vahvuus on siinä, että ne penkovat aihetta syvemmin ja tarkemmin kuin esimerkiksi uutisissa on mahdollista. Ajankohtaisohjelmia on monen tyyppisiä. Jotkut ovat viihteellisempiä ja kevyempiä kuin toiset, mutta niiden sisältö on kuitenkin asiapitoista.

Katsojien osallistuminen ohjelmien tekoon sosiaalisen median kautta on kasvussa, ja tekniikka paranee tätä ajatellen koko ajan. Reaaliaikaisuus mahdollistaa nopean reagoinnin. Tämä onkin suoran lähetyksen vahvuus. Mitä tahansa voi tapahtua, ja tämä pitää otteessaan niin toimittajat kuin vieraat ja katsojat. Suoran lähetyksen vetäminen on toimittajalle lähes sama kuin elävän yleisön edessä esiintyminen taiteilijalle.

Markus Liimataisen mielestä suoran lähetyksen ja nauhoitetun ohjelman tekemisessä on huima ero. Kun kameraan syttyy valo, niin se on menoa. Kun tiedostaa, että tämä menee suorana olohuoneisiin, skarpkaa ja valpastuu ihan eri tavalla:

Suorassa lähetyksessä laittaa itsensä eri tavalla likoon. Henkinen paine on ihan eri, kun olet omalla naamallasi vetämässä jotakin lähetystä. Mitä enemmän on vieraita ohjelmassa ja mitä kiihkeämpi ja ajankohtaisempi aihe on, niin sen enemmän joudut heittäytymään. Vieras voi sanoa mitä tahansa ja vieraat voivat keskenään tehdä mitä tahansa. Itse voi saada jonkun ahaa-elämyksen, joka voi



nostaa lähetyksen aivan eri tasolle tai voit tipahtaa aivan täysin ja yrittää sieltä luovia itsesi takaisin taas pinnalle. Tilannetta ei voi jälkikäteen työstää millään tavalla. Jos jokin tieto pitää saada, se pitää pumpata siinä hetkessä tai se on mennyt.

Suora lähetys tekee tv:stä nopean ja reagoitiherkän. Vuorovaikutteisuus onnistuu paremmin tekniikan kehittyessä koko ajan. Kun katsoja kirjoittaa tviittinsä ja painaa enteriä, niin siitä 30 sekuntia ja se on studiossa screenillä luettavana. Toki tekniikan käyttö ja sen hallinta voivat myös lisätä jännitystä, toimiihan nyt varmasti kaikki. (Liimatainen, haastattelu 15.10.2013.)

Hyvät vuorovaikutustaidot, yleissivistys ja journalistiset taidot ovat kaikille mediassa toimiville välttämättömiä ominaisuuksia. Myös kokonaisvastuu lähetyksestä on tärkeää: jos prompteri hajoaa tai puhelinyhteys haastateltavaan katkeaa kriittisellä hetkellä, toimittajan on hallittava tilanne niin, ettei katsojan tarvitse huolestua. (Saksala 2012, 13.)

Monessa ohjelmassa käytetään kahta juontajaa. Parijuontaminen on haasteellista ja se edellyttää, että parin on pidettävä toisistaan. Juontajien keskinäinen kemia ja katsekontakti paljastavat kaikki antipatiat ja kilpailun elkeet. Parhaita ystävyksiä ei tarvitse olla, mutta työn on perustuttava luottamukseen ja toisen arvostukseen. (Saksala 2012, 158.) Tämä on tärkeää myös esiintymisjännittämisestä puhuttaessa. Jos luottamus on kohdillaan, asioista voi puhua niiden oikeilla nimillä ja toiseen voi turvata. Omaa jännittämistä ei tarvitse piilottaa eikä hävetä, vaan siitä uskaltaa keskustella avoimesti.

Toinen merkittävä syy käyttää ohjelmassa kahta juontajaa on se, että ohjelman konsepti on hyvin laaja, toimijoita ja haastateltavia on paljon. Yhden juontajan olisi vaikeampi pitää kokonaisuus hallussa. Parijuontamisessa on haasteena se, ettei ohjelman vetäjien keskinäinen jutustelu saa kuulostaa sisäänpäin lämpiävältä. Katsojat täytyy aina pitää mielessä. (Saksala 2012, 158.)

Satoja suoria lähetyksiä vetänyt Ylen *Puoli Seitsemän* -ohjelman toimittaja Mikko Kekäläinen nauttii suoran lähetyksen tekemisestä:

Suorassa lähetyksessä kiehtoo se, että kun se on tehty, niin sitten se on tehty. Tapahtuu siinä mitä tahansa, niin hyvässä kuin pahassa, se meni jo. Se on suorassa lähetyksessä ihaninta ja hirveintä. Menevät asiat hyvin tai huonosti, ne ovat sitten menneet. (Kekäläinen, haastattelu 10.10.2013.)

Ylen toimittaja Jan Andersson suosittelee Journalisti-lehden (2011) haastattelussa jokaiselle toimittajalle suoran ohjelman tekemistä. Hän sanoo, että ihmiset eivät tiedä, millaista on, kun on sellainen määrä adrenaliinia veressä. Se on myrkytystila. Suorien lähetysten jälkeinen päivä kuluu aina kuin krapulassa, olo on turta. Kun adrenaliinitaso laskee ja koneisto rauhoittuu, aivot alkavat työstää sitä, mitä todella tapahtui. Pintaan nousevat omat mokat, joskus onnistumisetkin. (Valkama 2011, )

Paineensietokyky on Anderssonin vahvuus. Suoria lähetystyksiä tehdessä tulee eteen jatkuvasti haasteita ja ongelmia – vieraat peruvat, akuutti tapahtuma ajaa ennalta sovitun aiheen ohi tai joku sairastuu. (Valkama 2011, )

## 5 Esiintymisjännitys ja läsnäolo

Esiintymistaidon yhteydessä puhutaan usein käsitteestä presence (eng.) tai présence (ranska). Se tarkoittaa sitä, että esiintymisessä saavutetaan huippu silloin, kun esiintyjä on läsnä. Näyttelijä Kari Ketoselle puhuminen läsnäolosta tarkoittaa samalla puhumista karismasta. Sisäisen läsnäolon tila ihmisessä synnyttää ulospäin vaikutelman, jota kutsumme karismaksi. Karismassa on kyse läsnäolosta ja lämmöstä.

Läsnäolo on kyky aistien tasolla olla tietoinen siitä, mitä minussa ja ympäristössä tapahtuu juuri nyt. Sisäisillä aisteilla aistin omaa tilaani ja ulkoisilla aisteilla aistin ympäristöä sekä ympärillä olevien ihmisten tilaa ja muutoksia siinä ja heissä. (Ketonen, haastattelu 30.8.2013.)

Läsnäolo tarkoittaa, että on valmis kuuntelemaan muita, kiinnostunut muista ja ainutlaatuisesta tilanteesta ympärillään. Se tarkoittaa myös sitä, että on valmis reagoimaan muuttuvan tilanteen tai muiden mielipiteiden mukaan. Lämpö taas tarkoittaa myötätuntoa. Sitä että suhtautuu muihin armollisesti, ajattelee tapaamistaan ihmisistä lähtökohdaisesti hyvää. Karismaattinen ihminen suhtautuu lämmöllä ja armolla myös itseensä. (Blåfield 2014.)

Onko jännitys läsnäolon kannalta olennaista, vai haittaako se kykyä olla hetkessä?

Jännityksen tunne on kokemus siitä, että energiataso on yli normaalialueen. Salaman nopeasti kohonneesta energiatasosta on meille useimmiten hyötyä, koska se saa meidät reagoimaan ja toimimaan nopeasti ja tehokkaasti juuri sillä hetkellä.

Mutta jos kohotettu energiataso pysyy yllä pitkän aikaa, se voi muuttua jähmettäväksi ja läsnäoloa heikentäväksi, koska pelon ja ahdistuksen tunne ovat niin epämiellyttäviä, että niitä aletaan torjua. Rajoitamme esimerkiksi hengittämistä tai yritämme vähentää tuntemista ylipäättään. Pyrimme etääntymään epämiellyttävästä tunteesta ja kokemuksesta, jolloin etäännyimme itse asiassa läsnäolosta. Silloin jännitys muuttuu läsnäolon vastaiseksi voimaksi. (Ketonen, haastattelu 30.8.2013.)

Mikko Kekäläisen mielestä läsnäolo on ensiarvoisen tärkeää ohjelmaa tehdessä, mutta tosiasiasa studiossa on monta tekijää, jotka voivat hajottaa läsnäoloa. Korvanappiin tulevat ohjeet, ajanhallinta ja prompterin seuranta ovat haasteellisia, kun samaan aikaan tulisi keskittyä haastateltavaan. Toisaalta korvanappi ja promteri tuovat turvallisuuden tunnetta ja lisäävät varmuutta esiintymistilanteessa. On kuitenkin muistettava, että tekniikkaan täytyy tutustua ennen niiden käyttöönottoa. Muuten niistä voi tulla häiriötekijöitä, jotka lisäävät epävarmuutta ja jännityksen tunnetta.

Yksi tärkeimmistä taidoista suoraa lähetystä tehtäessä on ajantaju. Markus Liimatainen korostaa, että taito harjaantuu kokemuksen myötä:

Ajantaju saattaa haastattelua tehdessä helposti hämärtä. Radiolähetystä tehdessä studion seinällä näkyvät isot kellot, mutta tv-studiossa kuulet korvanappiin, paljonko on aikaa jäljellä. Ehditäänkö käsitellä vielä nämä aiheet, onko joku puhunut liikaa tai joku liian vähän. Jos joku alkaa luennoida tai lähtee viemään keskustelua oman agendansa mukaisesti väärille linjoille, missä vaiheessa katkaiset sen ja millä tavalla, on myös haastavaa. Sekin on eri asia, onko yksi haastateltava vai oletko vetämässä neljän ihmisen debattia. Silloin pitää seurata, että kaikki pääsevät ääneen. Esimerkiksi kokeneet poliitikot vievät keskustelut sinne, minne haluavat. (Liimatainen, haastattelu 15.10.2013.)

Mirja Pyykkö toteaa Saksalan (2012) kirjassa samaa kuin Mikko Kekäläinen ja Markus Liimatainen. Studiossa on monta eri tekijää, jotka tulee huomioida:

Makasiiniohjelmissa myös aikataulu on hyvin tarkka. Jos haastatteluun on varattu neljä ja puoli minuuttia, kesto ei voinut heittää yhtään suuntaan tai toiseen. Oli opittava keskeyttämään pitkärantainen haastateltava, seuraamaan studio-ohjaajan käsimerkkejä syrjäsilmillä ja keskittyä samalla seuraavaan kysymyseen tai seuraavaan aiheeseen. Koko urani ajan koin esiintymisen aina semmoisena veitsenterällä olemisena. Minulla ei ollut koskaan täysin varmaa tunnetta, että tästä sitä nyt lähdetään tekemään. Koin esiintymisen joka kerta isona haasteena, haastaja vain vaihtui. (Saksala 2012, 58.)

Vaikka studiossa on monta seikkaa, jotka vaikeuttavat läsnäoloa, on taitoa mahdollista harjoittaa. Läsnäolo tuo itsevarmuutta ja auttaa keskittymään juuri kyseiseen hetkeen. Läsnäolo vaikuttaa myös sanattomaan viestintään sekä on avainasemassa, kun puhutaan esiintyjän karismasta. Karismaattinen esiintyjä ei ole koskaan poissaoleva, vaan aina läsnä juuri siinä hetkessä.

Mikko Kekäläisen mielestä oleellista on löytää itselleen sopiva luonnollinen rooli:

”Ole vain oma itsesi” –ohje ei sovi työpaikalle. Ainoa paikka, jossa voi olla ihan oma itsensä, on oma kotisohva. (Kekäläinen, haastattelu 10.10.2013.)

Toimittaja-juontajan rooliin vaikuttavat paitsi hänen oma persoonansa myös juontajaparin ja haastateltavan persoona ja koko kuvaustilanteen tunnelma. Roolileikkiä voi harastaa, ja se voi auttaa esiintymisjännityksen vähentämiseen. Olisi löydettävä kuitenkin sopiva rooli, joka istuu omaan persoonaan ja kulloisenkin ohjelman tyyliin. Roolista on pidettävä kiinni koko lähetyksen ajan. Rooli ei saa näkyä, vaan se on vain apuväline, joka jäsentää työskentelyä. (Saksala 2013, 163.)

Olemme tottuneet toteamaan ”mitähän roolia sekin vetää”, kun joku käyttäytyy epäaidosti. Tällaisessa muodossa rooli on negatiivinen ilmiö ja siitä voi olla vakavia seurauksia henkilölle itselleen. Oman haavoittuvuuden ja heikkouden kieltäminen estää käsittelemästä ongelmia ajoissa. (Arjas 1997, 115.)

Myönteisessä mielessä rooleista voi puhua inhimillisenä, elämää jäsentävänä asiana. Ihminen toteuttaa aina jotain roolia suhteessa muihin ihmisiin. Se voi olla lapsen, vanhemman, aviopuolison rooli tai opettajan, esimiehen tai alaisen rooli. Ihmisellä on lukuisia erilaisia rooleja, jotka vaihtelevat iän ja elämäntilanteen mukaan. (Arjas 1997, 115.)

Rooliajattelusta voi hakea ratkaisumallia myös esiintymisjännitysongelmaan. Oleellista on olla oma itsensä luonnollisessa roolissa, jonka kokee omakseen. Jos alkaa esittää jotakuta toista, läsnäolo menetetään. Silloin ympäristön reagoitiin ja havainnointiin ei jää tilaa, vaan energia menee itselle vieraan roolin ylläpitämiseen.

## 6 Esiintymisjännityksen hallintakeinoja

Jännittäminen on tuttua kaikille, mutta siitä puhutaan turhan vähän. Lasten jännittämisestä voidaan sanoa, että se on söpöä, mutta aikuiset jäävät usein tunteen kanssa yksin. Koska jännittämisen syyt ovat eri ihmisillä erilaisia, myös lievityskeinot toimivat eri tavoin. Yksi tärkeä tavoite on oppia tunnistamaan oma suhtautumistapa esiintymislanteisiin ja esiintyjän rooliin. Kari Ketonen on huomionut näyttelijäntyössä, että jännittäminen on jokaisen oma asia eikä siitä puhuta tarpeeksi:

Jännitykseen suhtaudutaan vähän taikauskoisesti, mystifioiden, jokainen hoitakoon ongelman itse. Mikä esiintymisjännitys on, miksi se on ja mitä höytyä siitä energiasta on ja miten siihen voi suhtautua niin, ettei pakene sitä. Lähde lenkille ennen esitystä ja tule sitten tyhjänä. Minulle sen ymmärtäminen fysiologisneurologisena ilmiönä on auttanut laittamaan sen johonkin siinä kokonaisuudessa. Ymmärrän sen merkityksen ja miten haluan suhtautua siihen.

Aihe on vaikea, eikä asia ole yksinkertainen, niin kuin kaikki ihmisen toimintaan liittyvä, koska siihen tulee tiedostava ja tiedostamaton taso. Tätä on tutkittu vaikka kuinka paljon psykologian ja esiintymisen ja niiden yhdistelmien piiristä, mutta se ei juurikaan tähän meidän esiintymiskulttuuriin, jossa säilyy epämääräinen ”jokainen ratkaisee nämä tahollaan”. (Ketonen, haastattelu 30.8.2013.)

Ketosen, Liimataisen ja Kekäläisen haastatteluista nousi esiin monia yhteisiä tekijöitä esiintymisjännityksen hallintaan. Armeliaisuus omaa tekemistä kohtaan, jännittämisen ajoittaminen suhteessa esitykseen, toisto, tunteen hyväksyminen, ennakkoon valmistautumisen tärkeys sekä erilaisten turvamaneerien käyttö nousi haastatteluista selkeimmin esiin. Haastatteluista tuli ilmi myös fyysinen rentous, jonka saavuttamiseen liikunta auttaa. Samoin auttaa se, että on henkisesti tasapainossa odotustensa kanssa.

### 6.1 Armeliaisuus

Mikko Kekäläinen sanoo tärkeimmäksi esiintymisjännityksen hallitsemisen keinoksi armeliaisuuden itseä kohtaan. Aloittelevan toimittajan on hyvä muistaa, että asiat opitaan tekemällä.

Kenellekään ei voi antaa sellaista ohjetta, että ole kokenut. Itse kuulin hyvän neuvon aloittelevana toimittajana Jyväskylän maakuntaradiossa. Kokeneempi juontaja opasti, että tämä on sellaista hommaa, että vaikka tuolla tekisi minkälaisia mokia, niin kärpänenkään ei kuole. Se on ollut minulle rentouttava tekijä, että ei tuolla voi niin pahoja mokia tehdä, että niillä loppujenlopuksi isoa merkitystä olisi. On vaan hyväksyttävä, että jotkut asiat menevät sillä tavalla, että itseä nolottaa ja hävettää. Mutta sitä pitää vain sietää. Yleensä hyvän lähetyksen tunnis-

taa siitä, että jää olo, että hyvänen aika, pitikö tämäkin mennä tekemään. (Kekäläinen, haastattelu 10.10.2013.)

Huumorilla on myös merkittävä rooli jännityksen hallinnassa. Itselle nauraminen ja ei niin vakavasti suhtautuminen omaan tekemiseen auttavat jännityksen purkamisessa. Nauramalla meitä pelottaville ja ahdistaville asioille saamme ne hallintaan ja teemme niistä vähemmän uhkaavia. Huumori toimii eräänlaisena puolustus- tai suojaimekanismina. (Wilson 2003, 130.)

Naururefleksi haihduttaa hermostunutta energiaa ja kesyttää mahdottomat tunteemme (Wilson 2003, 136). Tämä voi helpottaa jännittämisen suhteuttamista omaan kokemukseen ja itsetarkkailun vähentämistä. Suhtautuessamme asioihin vakavasti joudumme pitämään kurissa vihamme, himomme, kauhumme, paineemme ja ristiriitamme. Nauraminen on ongelmiamme taianomainen, joskin väliaikainen ja osittainen ratkaisu ja nykyaikana selviytymiseksi käytännöllisesti katsoen välttämätön. (Wilson 2003, 136.)

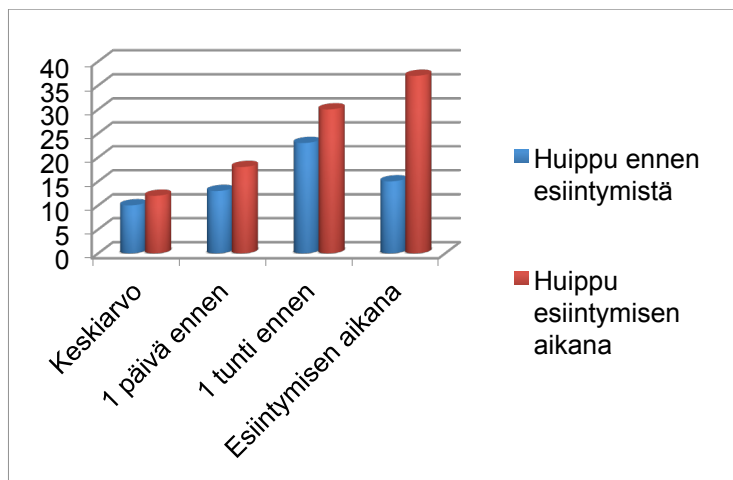
Armeliaisuus itseä kohtaan on avain siihen, että kasvamme ja kehitymme. Jos annamme itsellemme luvan epäonnistua, uskallamme tarttua meille avautuviin mahdollisuuksiin ja ottaa riskejä. Työ opitaan tekemällä ja heittäytymällä. Itsetuntemus on oleellista, jotta tunnistamme vahvuutemme ja heikkoutemme oikeissa mittasuhteissa emmekä ns. ”haukkaa liian isoa palaa kakkua kerralla”.

Markus Liimatainen koki armeliaisuuden itseään kohtaan tärkeäksi varsinkin kriittisen palautteen saamisessa. Jos on mokannut, olisi tärkeää kohdella itseään lämmöllä ja ymmärryksellä. Yleisöpalaute saattaa joskus olla asiatontakin, ja siihen suhtautumista on hyvä etukäteen harjoitella. Kaikkia ei voi miellyttää eikä pidäkään. Erilaisuudesta syntyy esiintyjän persoonallisuus ja vahvuus.

## 6.2 Ajoittaminen

Merkitystä on myös sillä, pystyykö jännittämisen huipun ajoittamaan suhteessa esitykseen. Kokeneet esiintyjät oppivat antamaan jännityksen huipentua juuri ennen esitystä, kun taas vähemmän kokeneet esiintyjät kärsivät ennakkojännittämisestä. Jännitys kehittyy pitkän ajan kuluessa ja saavuttaa huippunsa itse esityksen aikana. (Wilson 2003, 204.)

Tämä ajatus sai tukea tutkittaessa musiikinopiskelijoita, joiden täytyi soittaa lukukauden lopussa ”jurn” edessä ja jotka arvioivat jännittämistään eri aikoina aina esiintymiseen asti. Jännitys kasvoi odotetusti esiintymisajankohdan lähestyessä, mutta toisilla opiskelijoilla jännitys oli huipussaan tuntia ennen esiintymistä, kun taas toiset jännittivät eniten esiintymisen aikana. Näitä kahta ryhmää vertailtaessa paljastui, että ne, joiden huippu oli esiintymisen aikana, eivät olleet yhtä kokeneita ja heillä ilmeni kaikissa vaiheissa korkeampi jännitystaso. (Wilson 2003, 204)



Kuvio 2: Esiintymisjännityksen tason yhteys huippuvaiheeseen. Soittajat, joiden jännityshuippu ilmeni ennen esiintymistä, olivat kokeneempia eivätkä yleensä jännittäneet yhtä paljon kuin ne, joiden jännitys oli korkeimmillaan esityksen aikana (Salmon ym. 1989, Wilson 2003, 204)

Usein jännitys häviää, kun kamera lähtee käyntiin ja ensimmäinen juonto on onnistuneesti takana. Silloin jännitys, joka on kohonnutta energiaa, alkaakin kanavoitua ja purkautua esitettävän asian kautta. Suorana lähetyksenä esitettävää *Tanssii tähtien kanssa* -viihdeohjelmaa juontava Vappu Pimiä toteaa Ilta-Sanomien haastattelussa, että hänen sydämensä hakkaa vieläkin tuhatta ja sataa joka lähetyksen alussa. Jännitys laukeaa, kun hän saa ensimmäiset lauseet sanottua takeltelematta. Vappu Pimiä on kuitenkin kiitollinen työssään juuri niistä adrenaliinipiikeistä, joita suorat lähetykset tuovat.

Myös Markus Liimatainen kokee pahimman jännityksen tunteen juuri ennen kun mennään suoraan lähetykseen. Tärkeää on oppia tulkitsemaan jännityksen tuntemus tar-

koituksenmukaisesti ja tunnistaa, miten itselle tyypillinen jännitys ajoittuu, kasvaa ja vähenee. Usein esiintymisjännitys liittyy nimenomaan esityksen alkamisen odottamiseen ja se häviää huomattavasti esityksen aikana.

### 6.3 Toisto

Kari Ketonen kokee, että toistamalla itselleen epämukavaa asiaa se voi muuttua arkipäiväiseksi:

Ensin suostut menemään sinne eteen tärisemään ja unohtamaan, mitä sinun piti sanoa ja olemaan sekava ja pudottamaan pallot ja paperit. Suostut tekemään sen monta kertaa, kunnes jossain vaiheessa tilanne menettää viehätöksensä. Pelkää, pelkää ja pelkää ja sitten tapahtuu oppiminen. Huomaat, että mitään hirveen kamalaa ei tapahtunutkaan. Seuraavalla kerralla pelkää taas vähemmän. Jotkut voivat kuitenkin kokea sen niin, että jännitys muuttuu niin ylivoimaiseksi, että jokainen kokemus ruokkii yhä suurempaa pelkoa. Siksi olisi tärkeää saada onnistuneita kokemuksia ja muistoja erilaisista esiintymistilanteista. (Ketonen, haastattelu 30.8.2013.)

Esiintymisvarmuus kehittyy esiintymiskokemusten kautta ja niitä kannattaa hankkia monella eri tavalla. Sillä on merkitystä, tekeekö suoraa lähetystä joka viikko vai kerran kuukaudessa. Mitä useammin joutuu työskentelemään epämukavuusalueella, sitä suuremmaksi oma mukavuusalue kasvaa.

Mikko Kekäläinen koki, että kun lähetys oli joka päivä, se vähensi epämieluisan jännittämisen kokemista. Kun teki suoraa lähetystä kerran kuukaudessa tai kerran viikossa, jännitys oli hallitsevampi ja kontrolloimaton. (Kekäläinen, haastattelu 2013.) Toisto toi kokemusta ja tätä kautta pystyi hallitsemaan jännitystä ja valjastamaan sen omaan käyttöön positiivisesti sekä nauttimaan jännityksen tuomasta kihelmöinnistä ja energiasta.

Jännitys voi myös muuttua toistojen myötä. Aluksi keskittyy vain omaan tekemiseen ja olemiseen sekä ulkoihin seikkoihin. Markus Liimatainen (haastattelu 2013) huomasi, että myöhemmin saattaa jännittää sitä, saako haastateltavista kaiken irti, osaako kysyä juuri oikeat kysymykset oikeaan aikaan, pääseekö sisällöllisesti niihin asioihin, mitä on toivonut.



## 6.4 Hyväksyminen

Jokainen kokee jännityksen omalla tavallaan. Kari Ketosen mielestä tärkeintä on hyväksyä se:

Jos minulle tulee ahdistava jännityksen tunne, pyrin vain olemaan sen tunteen kanssa. Yritän pysähtyä sen tunteen äärelle, hengittämään ja sallimaan sen tehdä ne temput, mitä se yrittää tehdä. Yritän olla vastustamatta sitä. Tämä on paradoksi, koska vastustaminen on automaatio. Automaattinen vastustus yrittää torjua minua tuntemasta ahdistuksen tunnetta, koska se on epämiellyttävää. Tunteen torjumisesta seuraa läsnäolon menetys, ja läsnäolo on esiintymisessä juuri se, mitä minun pitäisi tehdä. En tiedä kumpi on stressaavampaa, jännityksen tunne vai se tunne yhdistettynä sitä vastustaviin mekanismeihin.

Kaikissa tunteissa on kuitenkin kysymys siitä, että jos hyväksymme sen ja annamme sen olla ja kulkea läpi, niin se on kohta ohi ja tilalle tulee jotain muuta. Jos me padotaan se, niin siinä se möllöttää, kunnes se päästetään. Sen saa padottua niin, että se jää siihen. Se jäätyy ja mutaantuu ja siitä tulee pysyvä osa jotain rakennetta. (Ketonen, haastattelu 30.8.2013.)

Kun oman jännityksen hyväksyy, siitä on helpompi puhua muiden kanssa. Tärkeää olisi, että kokemuksia voisi jakaa. ”Kaikkia jännittää” on klisee, mutta myös aivan oikeasti tosiaasia. Jännitys voi muuttua energisoivaksi, kun suhtaudumme hyväksyvästi ja lempeästi omaan esiintymisjännitykseen. Vaikka jokainen tuntee jännityksen omalla tavallaan, olisi kokemuksia hyvä jakaa muiden kanssa. Tällä tavoin voimme oppia lisää omista tuntemuksista sekä auttaa samalla toisia jännityksen hallinnassa. Yhteisellä keskustelulla voi helpottaa omaa ja toisten tilannetta.

Jännitykseen kannattaa suhtautua rohkeammin ja sen synnyttämiin tuntemuksiin sallivammin, ja elää ne täysillä läpi. Jännityksen hyväksyminen on oikeastaan ainoa järkevä lähtökohta jännityksen hallitsemiselle.

## 6.5 Valmistautuminen

Mikko Kekäläinen korostaa lähetykseen valmistautumisen ja taustatyön hyväksi keinoksi vähentää häiritsevää jännittämistä:

Jos on epävarma siitä, mitä tapahtuu, ovatko kaikki palaset paikallaan ja onko kysymyspatterit valmisteltu niin, että vieraan kanssa saadaan ohjelma aikaiseksi, jännitys voi muuttua epämiellyttäväksi. Epätietoisuuden olo, epävarmuus siitä, tuleeko tästä jutusta hyvä, lisäävät epämiellyttävää jännityksen tunnetta. (Kekäläinen, haastattelu 10.10.2013.)

Myös Markus Liimataisen mielestä taustatyö on ohjelmanteon kivijalka. Siihen rakentuu koko lähetys. Mitä selkeämpi ja yksityiskohtaisempi käsikirjoitus on, sen turvallisempaa suoraa ohjelmaa on tehdä. Reagoiminen on helpompaa, ja vaikka tulisi yllätyksiä, niihin on helpompi tarttua, kun pohjalla on selkeä suunnitelma.

Tärkeää on tehdä taustatyöt niin hyvin kuin ikinä pystyy, ettei tipahda faktatiedoissa. Kun nämä ovat kunnossa, tiedät mistä puhut ja itseluottamus vahvistuu ja jännittäminen on hallinnassa. Tässä kohtaa tulee myös muu työtiimi mukaan. Miten tiimi tukee ja valmistaa sinua, minkälaista palautetta saat ohjelman aikana ja sen jälkeen. Keskustelu voi lähteä aivan uudelle polulle, mitä itse ajattelit. Toki asiassa on pysyttävä, eivätkä vieraat saa määritellä mistä puhutaan, mutta riskin otto on silti suotavaa.

lhannetilanne on sellainen, että käsikirjoitus on toimittajalla takaraivossa. Kuuntelee aidosti haastateltavaa, eikä mieti vain seuraavaa omaa kysymystä. Tällöin voi tarttua vastauksessa yllättäväänkin näkökulmaan, mitä ei suunnitteluvaiheessa ole tullut edes ajatelleeksi. Rehellisyys on tärkeää. Aina voi kysyä, että en oikein ymmärtänyt, mitä oikein tarkoittit. Toimittaja on tiedon välittäjä, hänen tehtävänä on laittaa tieto sellaiseen muotoon, että katsoja sen ymmärtää. (Liimatainen, haastattelu 15.10.2013.)

Kun on perehtynyt aiheeseen, pystyy tarpeen tullen tekemään spontaaneja lisäkysymyksiä ja viemään aihetta syvemmälle. Oleellista on, että toimittaja ja taustatoimittajat saavat itselleen aikaa perehtyä, tutkia ja tutustua. Kun on varma olo, on helpompi hallita jännitystä ja omia tuntemuksia. Perehtyminen ja valmistautuminen antavat turvallisuuden tunnetta ja itseluottamusta, jotka lievittävät esiintymisjännitystä.

Mutta vaikka valmistautuisi kuinka huolella, eteen voi tulla yllätyksiä. Ne voivat olla teknisiä tai muita ulkopuolisia häiriötekijöitä. Joskus vain ajatus katkeaa yllättäen. Näihin tilanteisiin ei kannata juuttua eikä muistuttaa katsojaa virheestä jälkeenpäin. Asiavirheet on korjattava ensi tilassa ja sitten komellus on hyvä jättää taakse.

## 6.6 Rentoutumistekniikka

Yhtä tärkeää kuin valmistella itse tv-lähetystä on valmistautua lähetystä varten. Erilaiset hengitysharjoitukset ja rentoutumistekniikat valmistavat toimittajaa koitokseen. Jokainen voi löytää oman tavan rauhoittaa ja valmentaa itseään.

Yksi hyvä keino on järjestelmällisesti etenevä lihasten rentouttaminen. Menettely alkaa tavallisesti varpaista tai sormista ja siirtyy kohti suurempia lihaksia kuten reisiä ja harti-

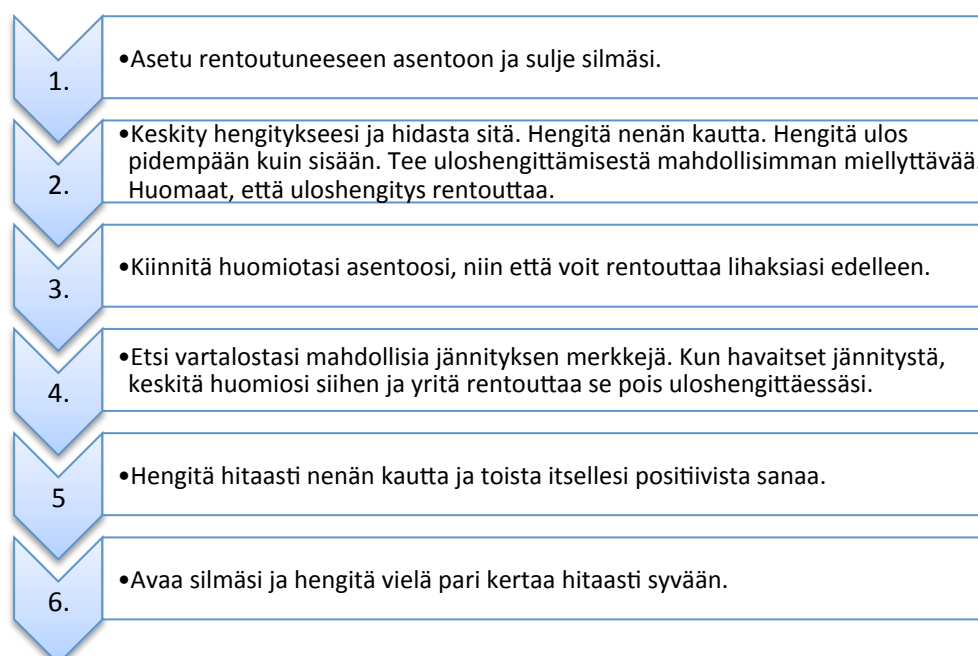
oita. Ideana on, että yksilö tulee harjoitusten avulla tietoisiksi lihasjännityksistä ja pysyy paremmin hallitsemaan niitä. (Wilson 2003, 208).

Menetelmässä käytetään myös hengitysharjoituksia, joissa hengitetään syvään, pidätetään hengitystä vähän aikaa ja sanotaan itselle uloshengittäessä jotain positiivista, esimerkiksi ”rentoudu” (Wilson 2003, 208). Markus Liimataiselle hengitysharjoituksesta on hyötyä juuri ennen kun mennään suoraan lähetykseen:

Vedän muutaman kerran oikein syvään henkeä ennen suoraan lähetykseen menemistä. Silloin rentoutuu ja ääni tulee ulos luonnollisesti eikä kuulosta kireältä. Oikeanlainen hengitys rauhoittaa elintoimintoja muutenkin ja luo hallinnan tunnetta. (Liimatainen, haastattelu 15.10.2013.)

Esiintyjälle kasvaa näin ikään kuin henkistä hauista kestää omia tuntemuksiaan. Kun juontoa on takana pari minuuttia, jännitys purkautuu innostuneisuutena ja positiivisena energiana.

Seuraavassa Bensonin (1975) suosittamat kuusi askelta rentoutumiseen. Ohjeita on muokattu sopivaksi toteuttaa missä olosuhteissa vain.



Kuvio 3: Bensonin (1975) kuusi askelta rentoutumiseen (Wilson 2003, 209)

Rentoutunut olemus ei ole vain toimittajaa itseään varten vaan hyödyttää koko työryhmää. Juontajan tehtävänä on tasoittaa tietä myös haastateltavalle, ja se edellyttää, että on kaikin tavoin valmis itse ja luottaa tilanteen kulkuun.

Ohjelman vieraisiin tulisi luoda hyvä kontakti jo ennen suoraan lähetykseen menoa. Suora lähetys ja jännittävän haastateltavan saaminen lämpenemään nopeasti vaatii lujaa ammattitaitoa. Muutama lämmittelykysymys kannattaa tehdä ennakoon, jotta haastateltava on tukevasti omalla maallaan. Sen jälkeen voi kysyä haastavampia ja kriittisempiä kysymyksiä ilman että vieras hermostuu. (Saksala 2013, 70).

## 6.7 Turvamaneerit

Maneeri on usein itselle huomaamaton kaavamainen esitys- tai toimintatapa. Se voi olla hiuksien sukimista, käsien vääntelyä, väkinäistä hymyilyä tai hermostunutta kävelyä. Jotkut maneerit ovat näkyvämpiä ja häiritsevämpiä kuin toiset. Turvamaneeri voi olla itse kehitelty tai itselle huomaamaton tapa. Turvamaneerien tarkoituksena on rauhoittaa ja tuoda turvallisuuden tunnetta, mutta ne eivät saisi olla liian häiritseviä katsojalle. Kari Ketosen mielestä esiintyjä ei saa jäädä turvamaneerin taakse:

Turvamaneereja käytettäessä siirretään huomio koko ajan aktiivisesti pelon tunteesta tai siitä todellisesta itsensä kokemisesta, mikä on esillä ollessa. Pyritään unohtamaan ahdistuksen tunne ja siirtämään huomio muualle, vähättelemään kokemusta ja opetellaan erilaisia turvamaneereja. Tämä tapa voi tuottaa jossain vaiheessa varman oloisen, ehkä vähän tylsän esiintyjän, joka saa sanottua asiansa. Mutta joku läsnäolosta on menetetty. (Ketonen, haastattelu 30.8.2013.)

Esiintymistilanne vaatii läsnäoloa, vuorovaikutustaitoa ja sanallisen sekä sanattoman viestinnän samansuuntaisuutta. Häiritsevästä maneeereista on mahdollista päästä eroon kunhan tiedostaa ne. On hyvä muistaa, että kaikki maneerit eivät ole häiritseviä vaan ennemminkin persoonallisia ja hyvällä tavalla tunnistettavia yksityiskohtia toimittajan olemuksessa. Tärkeää on se, ettei oma läsnäolo jää turvamaneerin taakse. Esiintyessä kannattaa hyödyntää koko keho ja ottaa kehon kieli käyttöön. Näin energia lisääntyy ja puhe vahvistuu.

## 7 Jännityksen purkaminen

Palautteen saaminen on äärimäisen tärkeää kehittymisen kannalta. Samoin luottamus työkavereihin rohkaisee spontaaniin toimintaan ja tukee heittäytymisessä ohjelman vietäväksi. Moni kokee, että epämiellyttävä jännittäminen ei lamauta kokonaan, mutta se voi ehkäistä antamasta parastaan. Tärkeää olisi olla improvisaatiokykyinen, vaikka on stressaantunut. Jos jännityksen tunne menee liialliseksi, se saattaa heikentää suoritusta.

Kehittyminen on mahdollista vain, kun kaikilla on selkeä ja yhtenevä käsitys työn tavoitteista ja siitä miten niihin päästään, sekä arvio siitä, missä on onnistuttu ja missä on vielä kehittämistä (Saksala 2012, 143). Moni kaipaa tietoa siitä, mihin suuntaan osaamista pitäisi kehittää. Useimmat haluavat kunnollista palautetta työstään. Epäonnistumiset on kohdattava ja kun ne on asianmukaisesti käsitelty, voidaan energia suunnata seuraavaan esitykseen.

Esimiehenä Markus Liimatainen kokee, että palautteenannolle on aikansa ja paikkansa. Aloittelevalle toimittajalle ei kannata heti lähetyksen jälkeen kertoa virheistä ja asioista, jotka voisi tehdä paremmin. Kannattaa odottaa yön yli tai jopa viikonlopun yli. Kun aikaa on hieman mennyt, omaan suoritukseen suhtautuu avoimemmin ja vastaanottavaisemmin.

Mieluummin luodaan hyvät onnistumisen edellytykset ja valmistetaan tiimi niin, että he tietävät mitä heiltä odotetaan. Vaatimustason tulee olla korkea, mutta myös reilu ja tasapuolinen. Realiteetit on hyväksyttävä aina. Toimittajan työssä laitetaan oma itse satasella likoon, ja esimiehen on otettava erilaiset persoonat huomioon. Jotkut asiat on hyvä purkaa koko tiimin kanssa yhdessä, ja jotkut asiat vain kahden kesken. Jos jännittämisestä voi puhua ääneen, niin se on jo yksi askel parempaan suuntaan. (Liimatainen, haastattelu 15.10.2013.)

Markus Liimatainen muistaa hyvin keskustelun Ruben Stillerin kanssa. Tämä opasti uutta tulokasta sanomalla, että suorita lähetyksiä tulee ja menee. Virheistä on hyvä oppia, mutta ei saa jäädä tuleen makaamaan ja märehtimään, vaan lähteä kokemusta rikkaampana uuteen haasteeseen. Sosiaalisen median kautta toimittaja kuulee ilman suodatinta katsojapalautteen. Siitä on hyvä ottaa oppia ja kiinnittää huomiota oleellisiin seikkoihin, joita voi kehittää sekä parantaa, mutta vatvomaan ei ole syytä jäädä.

Viikoittaisohjelmista pitäisi antaa palautetta jokaisen lähetyksen jälkeen, juuri ennen kun ryhdytään suunnittelemaan seuraavaa ohjelmaa. Kausittain kannattaa analysoida perusteellisemmin ohjelman rakennetta, sisältöä, visuaalista toteutusta, tiimin työskentelyä, juontajan esiintymistä ja muuta esiintyjiin liittyvää. (Saksala 2012, 144.)

Negatiivisen ja positiivisen palautteen sijaan kannattaa puhua korjaavasta ja vahvistavasta palautteesta. Jokaisesta juonnosta tai haastattelusta pitäisi nostaa esille näitä molempia puolia. Satunnaisista mokista ei kannata jankuttaa, ne yleensä tunnistaa kukin itsekkin. Toistuvista ei-toivotuista maneeereista sen sijaan on hyvä mainita. Palautteen tarkoitus on rohkaista juontajaa kehittymään, ei nostaa esille virheitä ja mokia. Palautteen antaminen ei saa olla syylistävää, alistavaa eikä loukkaavaa. (Saksala 2012, 145.)

Työelämässä tulisi jakaa ja saada tunnustusta. Itseä on opittava arvostamaan silloin, kun siihen on syytä. On myös kyettävä kritisoimaan suoritustaan silloin, kun siihen on aihetta. (Arjas 1997, 56.) Huonosti itseensä luottavat saattavat tuntea, että heidän persoonaansa arvostellaan sen sijaan, että heidän tekemistään arvioidaan. Ne, joiden itsetunto on vahva, osaavat asennoitua esiintymiseen realistisemmin. He eivät arvioi omaa ihmisarvoaan suorituksensa mukaan. (Arjas 1997, 57.)

Ihminen heijastaa itseään jatkuvasti ympäristöstään. Tiedostamattomalla tasolla tapahtuu jatkuvaa arviointia ja tulkintaa siitä, mitä on kuullut, nähnyt tai aistinut muiden suh- tautumisesta. Sanaton viestintä vaikuttaa. Se, mitä toisten puheesta kuulee ja heidän käytöksestään näkee, kertoo omasta itsetunnostamme. Pieni, harmiton kriittinen kommentti voi saada jonkun tuntemaan itsensä täysin lyödyksi vain sen vuoksi, että lausuma vahvistaa hänen negatiivista mielikuvaansa itsestään. Joku toinen taas ei huomaa samassa lauseessa mitään ikävää vivahdetta. Ihminen kuulee toisten puheesta ne asiat, joita hän haluaakin kuulla. (Arjas 1997, 58.)

Yleinen miellyttämisen tarve aiheuttaa myös ongelmia. Halu olla kaikille mieliksi on voimakas ja voi johtaa pahoihin ristiriitoihin, koska loppujen lopuksi on mahdotonta miellyttää jokaista. Moni voi kokea miellyttämisyrietykset itsensä myymiseksi ja korostaa oikeutta toimia omana itsenään hinnalla millä hyvänsä. Ääritapauksessa tämäkin ajattelu johtaa umpikujaan. Heikon itsetunnon suojana käytetyn muiden miellyttämisen sijaan on ajaututtu kompromissittomaan tilaan, jossa ei olla valmiita oppimaan mitään muilta eikä koskaan kyseenalaisteta omia toimintatapoja. (Arjas 1997, 59.)

Jokaisen on kohdallaan ratkaistava tämä kysymys. On mietittävä, johtuvatko ongelmat huonosta itsetunnosta ja tuleeko oma pieni ego kätkeytyä ylivarman käyttäytymisen taakse. Kannattaa pohtia, mikä ero on muiden miellyttämisyriyksillä ja aidolla joustavuudella, joka edistää omaa ja ympäristön hyvinvointia. (Arjas 1997, 59).

Työelämässä arvostetaan suoraa mutta ystävällistä puhetta. Kun ilmapiiri on hyvä ja tiimi luottaa toisiinsa ja arvostavat toistensa työpanosta, saadaan paljon aikaiseksi. Palautteen annossa ja saamisessa voi kehittyä. Tärkeää on myös olla ylpeä onnistumisistaan. Hyvä energia kannattaa laittaa kiertoon ja jakaa positiivista palautetta työtimmille. Kun kohdalle sattuu epäonnistuminen, on se helpompi nähdä yksittäisenä tapahtumana. Siitä on otettava opiksi ja katsottava, miten asian voisi tehdä seuraavalla kerralla paremmin.

Altistuminen toistuvasti pakene tai taistele –tilanteelle, valtavalle energian nousulle ja fysiologisille muutoksille voi johtaa purkautumattomana ongelmiin. Esiintymistilanne on ohi yhtäkkiä, ja jos energiataso ei laskekaan, osa energiasta jää purkautumatta. Moni esiintyjä kokee, että alkoholi voi auttaa, mutta loppujen lopuksi alkoholi on depresantti.

Alkoholi ei ole piriste, vaan lamauttava aine. Sen piristävä ensivaikutus on illuusio. Alkoholi lamauttaa aivoja ja koska aivot on elimistöä suojeleva järjestelmä, se lamaannus valtaa ensimmäisenä ei niin elintärkeitä alueet, kuten aivokerroksen uloimmat osat. Näissä osissa sijaitsee sosiaaliset estot ja pelot, ja havaitsemme, että hah, ihan kivahan tässä on näiden ihmisten kanssa heittää läpyskää, vaikka itse asiassa lamaantuminen on jo alkanut. (Ketonen, haastattelu 30.8.2013.)

Pieni määrä alkoholia parantaa suoritusta, joka hallitaan entuudestaan todella hyvin. Alkoholi rentouttaa ja rentona asia tulee paremmin esiin. Jos menet tekemään asiaa, jota et osaa kovin hyvin, niin pienikin määrä alkoholia heikentää kykyä tehdä tilanteessa uusia arviointeja ja päätöksiä. Tällöin alkoholi haittaa suoritusta.

Kaikki haastateltavat kokivat urheilun helpottavan stressiä ja ennakkojännittämistä. Lenkkeily ennen lähetystä tai sen jälkeen auttaa kroppaa ja päättää rentoutumaan. Suoran lähetysten jälkeen olo voi olla levoton, ja jos lähetys on ollut illalla, nukkumaan on turha yrittää mennä, koska kroppa käy niin kierroksilla. Kekäläiselle kotona odottava perhe saa ajatukset pois työasioista. Liimataiselle PlayStationin pelaaminen on paras apu nollata työpäivä. Ketoselle urheilu on tärkein jännitystä helpottava tekijä.

Kaiken kaikkiaan tärkeintä on saada ajatukset jo taakse jääneestä ja tyhjentää kroppa jännitteistä itselle sopivalla tavalla. Palautteen saannissa ja annossa täytyy muistaa kunnioitus ja arvostus sekä työkaveria että itseään kohtaan.

## 8 Yhteenveto

Tiedonhankintamenetelmä sopi mielestäni opinnäytetyöhöni. Teemahaastattelut ja kirjallinen aineisto tukivat toinen toisiaan ja toivat työhön teoriaa ja käytäntöä sopivassa suhteessa. Toimittajan kokemasta esiintymisjännityksestä ei löytynyt kovin paljon kirjallista materiaalia, mutta sovelsin muusikoiden sekä näyttelijöiden esiintymisjännityksestä tehtyjä tutkimuksia.

Kirjallisen aineiston kautta pääsin käsittelemään jännittämistä yleisellä tasolla: mistä jännittäminen alun perin johtuu, mitä tutkimuksia sen saralta on tehty ja mikä merkitys psykologialla on. Teemahaastattelut puolestaan avasivat aihetta juuri toimittajan näkökulmasta. Haastattelut toivat työhön tarttumapintaa, omakohtaisia kokemuksia ja arkipäiväistä tutkittavaa asiaa. Näin aiheeseen on helpompi samaistua ja työ pysyy ajan-kohtaisena. Kirjallisesta aineistosta ja haastatteluista nousi esiin hyvin samankaltaisia teemoja.

Ammateissa, joissa läsnäolo ja esiintyminen saavat isomman merkityksen, olisi varteen otettava lähestymistapa mennä esiintymisjännityksen tunnetta kohti ja tutkia se.

Tarvitaan selviytymismekanismeja, mutta samaan aikaan niitä pitäisi purkaa ja saada niihin joustoja, ettei niistä tule se, jonka varassa menee kuin kone kerrasta toiseen. Jos ei ole tunnetta, että kyllä tästä jotenkin selviää, silloin on vaikea käsitellä pelon tunnetta.

Kun on tunne siitä, että selviää, niin ei pitäisi pysähtyä siihen. Kannattaa kehittää sitä, miten veitsenterälle voi itsensä viedä. Tutkia itseään mahdollisimman armotomalla rehellisyydellä. Olenko tässä vai esitänkö vain olevani. Paras tapa on oppia pelosta sekä oppia elämään sen kanssa. Tätä kautta voi tuottaa elävää ja läsnäolevampaa ilmaisua. (Ketonen, haastattelu 30.8.2013.)

Tärkeää olisi myös puhua sisäisesti positiivisesti eikä mollata itseään. Kielteisen sisäisen puheen lamauttava vaikutus tiedetään hyvin. Kielteiset ajatukset ovat usein peräi-



sin lapsuudestamme jostain tilanteesta, jolloin joku erityisesti haavoitti itsetuntoamme jollain huomautuksella.

Sisäisen puheen lisäksi voi käyttää myös myönteisiä visuaalisia mielikuvia. Molemmista on hyötyä, koska ne suuntaavat huomion tavoiteltuun tulokseen eivätkä häiritseviin ajatuksiin. Menestystä kuvittelevat suoriutuvat todennäköisemmin niin hyvin kuin osaavat. Ideana on kuvitella kaikki täydelliseksi.

Itsetutkiskelun kautta voi löytää omat erityispiirteensä ja vahvuutensa. Niitä kannattaa käyttää hyväkseen. Helposti lähdemme matkimaan toisia tai vertaamaan itseä toisiin. Se on aivan turhaa. Kannattaa korostaa sitä, mikä itsessä on vahvaa ja persoonallista. Itselle sopivan roolin löytäminen auttaa jännityksen hallinnassa ja tekee olon turvallisemmaksi. On myös hyvä opetella nauramaan itselleen. Jokaisessa meissä on sekä vahvuuksia että vähemmän toivottuja piirteitä, ja juuri ne tekevät meistä ainutlaatuisia. Itseään ei kannata ottaa turhan vakavasti.

Valta ja vastuu omasta suorituksesta tulisi pitää itsellä. Sen pitäisi riittää, että on tehnyt parhaansa. Jos mokaa, se on inhimillistä ja se on erinomainen mahdollisuus oppia uutta itsestään ja kehittyä omassa työssään. Virheiden kautta suuntaa voi muuttaa, eikä niiden tekemistä kannata pelätä. Mitä positiivisempi ja realistisempi käsitys on omista kyvyistään, sitä tyydyttävämpää esiintyminen on. Jos pystyy hyväksymään jännittämisen osana itseä, ei ole enää niin riippuvainen toisten mielipiteistä.

Voimavaraksi esiintymisjännityksen saa valjastettua parhaiten silloin, kun hyväksyy tietyn määrän jännitystä sekä vähäiset virheet. Tulisi keskittyä itse tekemiseen ja henkilökohtaiseen nautintoon arvostelun sijasta. Kannattaa käyttää myönteistä, optimistista sisäistä puhetta sekä mielikuvia eikä itseen kohdistuvia epäilyjä tai katastrofin kuvittelua. Valmistautumiseen kannattaa panostaa, jotta jännittäminen pysyy positiivisena ja jännityksen tunne kiinnittyy esiintymiseen.

Latautumiseen ja jännitykseen liittyvää hermostuneisuutta tulisi jopa vaalia. Sen voi nähdä voimien keruuna, joka auttaa esiintymistilanteessa. Se purkautuu innossa ja ilossa jakaa toisille. On hyvä ymmärtää, että jännittäminen ei ole heikkoutta, vaan tapa kanavoida kaikki mahdollinen energia käyttöön.

Jos esiintymisessä ei ole jännityksen tunnetta, voi tulla vaikutelma, että esiintyjä ei ole mukana asiassa. Kun omiin reaktioihinsa tutustuu ja tottuu, auttaa vireys suorituksessa. Esiintymisjännitys on usein merkki siitä, että valmistaudumme tekemään ja antamaan parhaamme. Oleellista on tiedostaa, että jännittäminen ennen esiintymistä kuuluu asiaan, aivan kuten nälkä ennen syömistä.

Toimittajan työssä on monia tilanteita, joissa saa asettaa itsensä alttiiksi. Tämä tekee työstä kiinnostavaa ja haastavaa. Esiintymisjännityksen hallitseminen ja tehtävässä onnistuminen energisoi yhä enemmän. Jokainen voi oppia hallitsemaan jännittämistä, mutta se vaatii työtä itsensä kanssa. Omaan esiintyjäpersoonaan tutustuminen, armeliaisuus ja lämpö itseä kohtaan sekä jännityksen tunteen hyväksyminen auttavat asiassa. Lisäksi käsiteltävään aiheeseen perehtyminen ja valmistautuminen sekä erilaiset rentoutusharjoitukset auttavat muuttamaan jännityksen hyödyksi ja voimavaraksi, joksi se on alun perin tarkoitettu.

### **Lähteet:**

Arjas, Päivi 1997. Iloa esiintymiseen –muusikon psyykkinen valmennus. Jyväskylä: Atena Kustannus Oy.

Arjas, Päivi 2002. Muusikoiden esiintymisjännitys, Tapaustutkimus klassisen musiikin ammattiopiskelijoiden jännittäjätyypeistä ja esiintymisvalmennuksen kurssikokemuksia. Väitöskirja. Jyväskylä: Jyväskylän Yliopisto.

Blåfield, Ville 2014. Hyvän johtajan karismassa on kyse läsnäolosta ja lämmöstä. Image-lehden verkkosivu 29.4.2014. (luettu 22.10.2014)

<http://www.image.fi/image-lehti/hyvan-johtajan-karismassa-on-kyse-lasnaolosta-ja-lammosta/>

Hirsjärvi, Sirkka & Hurme, Helena 2001. Tutkimushaastattelu, Teemahaastattelun teoria ja käytäntö. Gaudeamus.

Korvenoja, Pekka 2004. TV-kameratyön perusteet. Helsinki: Helsingin ammattikorkeakoulu Stadia.

Saksala, Elina 2012. Ammattina juontaja. Helsinki: Like Kustannus Oy.

Utula, Katri 2013. Olemme hyvä tiimi. Ilta-Sanomat, 21.–22.9.2013.

Valkama, Meri 2011. Suorasuu. Journalisti, 22. (luettu 25.9.2013)  
<http://www.journalistiliitto.fi/journalisti/lehti/2011/22/artikkelit/suorasuu/>

Wilson, D. Glenn 1994. Esittävän taiteen psykologia. 2.painos. Oy UNIPress Ab.

**Haastattelut:**

Ketonen, Kari 2013. Näyttelijä. 30.8.2013

Kekäläinen, Mikko 2013. Toimittaja/juontaja. Yle. 10.10.2013

Liimatainen, Markus 2013. Toimittaja/juontaja. Yle. 15.10.2013

**Haastattelukysymykset toimittajille:**

1. Miksi olet toimittajana ryhtynyt tekemään juuri suoria lähetyksiä?
2. Miten ensimmäinen suora tv-lähetyksesi sujui jännityksen suhteen?
3. Millaisia keinoja käytät jännityksen hallintaan?
4. Mitä mielestäsi pitää edellyttää suoran lähetyksen toimittajalta?
5. Mitä neuvoja annat esiintymisjännityksestä tai sen hallinnasta aloittelevalle suoran lähetyksen toimittajalle?

**Lisäkysymykset:**

6. Montako suoraa lähetystä on takana?
7. Millä tavoin suoraan lähetykseen valmennetaan?
8. Keneltä sait neuvoja?
9. Mikä suorissa lähetyksissä kiehtoo?
10. Miten valmistaudut suoraan lähetykseen?
11. Miten jännität?
12. Mitä konkreettisia apuvälineitä sinulla on (korvanappi, prompteri, muistiinpanot yms.)?
13. Miten hallitset tilanteen jännityksen keskellä?
14. Miltä tuntuu suoran lähetyksen jälkeen?
15. Miten rentoudut lähetyksen jälkeen?

**Haastattelukysymykset näyttelijä Kari Ketoselle:**

1. Miksi esiintymistilanne jännittää?
2. Mihin jännitystä tarvitaan?
3. Mitä eri keinoja on hallita jännitystä?
4. Olisiko esiintyminen helpompaa ilman jännityksen tunnetta?

**Lisäkysymykset:**

5. Mikä on esiintymisjännitys?
6. Millä tavoin itse jännität?
7. Kuinka hallitset jännitystäsi?

